Revisión de miedos, Significados y vivencias

Wendy Altagracia de la Rosa Regalado

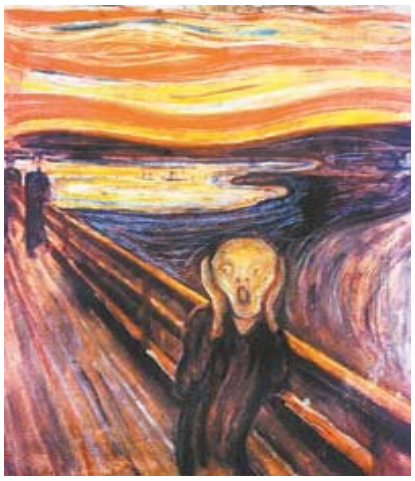
Máster en Artes y Educación Intrapersonal, Universidad a Distancia de Madrid

Seminario de Noción de Persona

María Sena Rivas

13 de noviembre del 2022

1. Autocomprensión de los miedos.



Como todos los seres humanos, supongo, tengo miedos y ansiedades. Hay situaciones que me estresan, me desesperan y sacan lo peor de mí; pero, también, me he visto paralizada sin saber ni que decir.

La última vez que me enfrenté a un miedo aterrador fue el 22 de septiembre del año en curso. Mi padre estaba en sala de cirugías y no aguanté la presión. Pensaba que era extremadamente fuerte y resiliente hasta ese momento. Fue llevado al hospital por mi primo y antes de irme hacia allá con mi madre fue un caos: estaba muy nerviosa, tanto que me di un golpe en una pierna cuya marca aún no desaparece. Después de eso, todo fue muy desagradable: mi presión arterial, que nunca había dado problemas, se descontroló y, encima de eso, soy hija única y tenía que resolver todo.

Luego de todo esto llegué a una conclusión: no estoy preparada para que muera uno de mis padres.

2. Autocomprensión de los significados.

Hay muchas cosas que no tolero: la traición es una de ellas. Valoro la lealtad y puedo ser leal incondicional si la persona lo merece. En este sentido, viene a mi memoria una experiencia desagradable que viví con una conocida. Es una persona un poco difícil, con muchas inseguridades e intensidad. Hubo una época, no muy lejana, donde fui realmente cercana a esta persona y comencé a considerar ayudarla a trabajar en su persona. Amistades en común me decían que me alejara y me contaban la fábula del sabio que sacaba al escorpión del fuego. Me defendía diciendo que todo tiene una razón de ser, que somos lo que somos por alguna razón y que todos tenemos la oportunidad de cambiar para mejorar, si así lo queremos. Aguanté cosas que no me agradaban y siempre intentaba comprender.

En esa misma época ascendí en mi trabajo y ocupé un puesto que ella esperaba. Al principio todo marchó bien, pero, no duró mucho. No recuerdo, exactamente, que pasó, solo recuerdo fuertes insultos a los que respondí de la manera menos hiriente posible. Es justo aquí donde sale esa parte mía que quisiera cambiar: me aíslo de las personas que me hieren y, aunque, estemos en un mismo espacio establezco barreras altas y fuertes. Con muchos esfuerzos he logrado manejar mi carácter, mas no mi rencor. Me aparto de las personas y es como si no existieran. Sé que no está bien, pero no he logrado cambiarlo.

Estoy orgullosa de mí, ya que, en los últimos años he logrado moldearme un poco, me he transformado en una mejor persona; sin embargo, quedan rasgos no tan admirables.

3. **Autocomprensión de las vivencias**.

La rabia fue el motor de mi vida por mucho tiempo. Gracias a Dios esto ha cambiado y no quiere decir que soy la paz personificada; simplemente, tengo mayor control de mis emociones. El mérito de este logro no es solo mío: tengo mucho que agradecer. En los últimos años me he rodeado de personas maravillosas que han contribuido con mejorarme, me aceptaron con mis defectos y me animan a cambiar cada día.

Tengo una amiga en especial que se ha empeñado en ayudar, me ha aconsejado y ha vivido este cambio conmigo sin dejarme sola, aguantando mis explosiones y mal carácter con paciencia y amor. Sin importarle que mis cambios me benefician más a mi que a los demás. Gracias a ella, no sólo soy más pacífica; también, obtuve un ascenso en mi trabajo y he podido lidiar con el gran cambio; porque ha sido una gran batalla.